



Rassegna Stampa

giovedì 11 settembre 2025

Rassegna Stampa

11-09-2025

FITET

CORRIERE DI NOVARA	11/09/2025	52	Tennistavolo: il G.S. Regaldi è ripartito da Grugliasco <i>Redazione</i>	3
GAZZETTA DI MODENA	11/09/2025	44	Tennistavolo Paolo Bisi e Mirabella, che prove In Seire B2 e C1 gironi di ferro per la Villa d'Oro <i>Redazione</i>	4
MESSAGGERO	11/09/2025	40	5 Mosse di ping-pong così sei agile e informa <i>Stefano Ardito</i>	5

FITET

3 articoli

- Tennistavolo: il G.S. Regaldi è ripartito da Grugliasco
- Tennistavolo Paolo Bisi e Mirabella, che prove In Seire B2 e C1 gironi di ferro per la Villa d'Oro
- 5 Mosse di ping-pong così sei agile e informa

Tennistavolo: il G.S. Regaldi è ripartito da Grugliasco

Sono stati due i portacolori del Gs Regaldi Novara che hanno inaugurato, nell'ultimo fine settimana, la nuova stagione agonistica al Torneo "Over 6" di Grugliasco (Torino).

La Federazione nazionale ha cambiato infatti le regole per i tornei individuali trasformando le gare Open in Over: nel caso della manifestazione torinese, l'Over 6 ha consentito di rompere il ghiaccio in particolare agli atleti con classifica superiore alla posizione 3.800 tra i maschi e alle ragazze Over 230.

Si è così concretizzata l'op-

portunità dell'esordio per i fratelli Deagostini.

Ottima quinta posizione finale per Pietro, mentre il più giovane Martino si è fermato nel girone eliminatorio.

Da ieri, mercoledì 10 settembre, dopo alcuni problemi dovuti ai lavori nella struttura, sono ripresi a pieno regime anche gli allenamenti nella palestra delle scuole di Lumellogno.

• f.be.



Peso: 6%

Tennistavolo Paolo Bisi e Mirabella, che prove In Seire B2 e C1 gironi di ferro per la Villa d'Oro

È ripresa l'attività agonistica del ping pong Villa d'Oro. A Montichiari, Paolo Bisi, che quest'anno giocherà in serie A per Reggio Emilia, si è aggiudicato il tomo Nazionale Open di prima categoria, superando in finale il lombardo Moras per 3-0 e perdendo solo una manciata di set in tutta la competizione. Nella medesima manifestazione, prima piazza anche per il villadoriano Michele Mirabella (nella foto accanto), che si è imposto nel torneo Nazionale Open di terza categoria dopo un percorso alquanto rocambolesco, che lo ha visto di fronte anche al compagno di squadra Giancarlo Patera nei quarti. Preso il centro federale di Terni, invece, è andato di scena il primo torneo nazionale giovanile della stagione, valevole tra l'altro per accedere all'importante manifestazione interna-

zionale WTT Youth 2025 di Lignano. Il migliore dei modenesi è stato Lorenzo Rettighieri, che nella propria categoria, 2010-2011, ha conquistato un buon argento battuto e si è anche classificato quarto nella fascia di età per lui superiore, la 2008-2009.

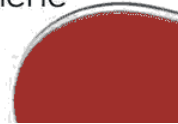
Sono nel frattempo stati pubblicati i gironi dei campionati a squadre nazionali. La Cobi Meccanica Villa d'Oro è stata inserita nel girone di B2 con Lucca, Firenze, Prato, Cascina, Carrara, San Marino e Rimini. Girone ostico anche per la C1 rossonera: l'Eurolamiere dovrà vedersela con due formazioni di Castelgoffredo, Parma, Reggio Emilia, Mantova, Cadelbosco e Cortemaggiore. ●



Peso: 10%

MOSSE DI PING-PONG COSÌ SEI AGILE E IN FORMA

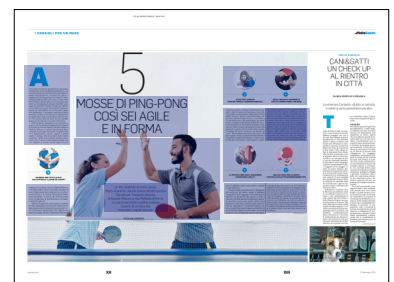
Un film dedicato al tennis tavolo, Marty Supreme, rilancia questa attività sportiva. Il professor Tranquilli, docente di Scienze Motorie al San Raffaele di Roma: «L'uso di racchetta e pallina sostiene la parte di cervello che trasmette i segnali nervosi»



STEFANO ARDITO

A

lzi la mano chi non ha mai giocato a ping pong. All'oratorio, in uno stabilimento balneare o sul terrazzo di amici, generazioni di ragazzi italiani hanno impugnato una racchetta per sfidare i coetanei, ma anche genitori, zii e nonni. Il ritmo rilassato delle partite estive non è il solo modo di accostarsi a questo gioco. Il tennis tavolo agonistico, nel programma olimpico dal 1988, è uno sport che richiede velocità e movimenti raffinati. Nel 2026 arriverà nei cinema *Marty Supreme*,



Peso:41%

diretto da Josh Safdie, in cui Timothée Chalamet impersona il campione americano Marty Reisman. Chissà se la Federazione italiana tennis tavolo (fitet.org), cui aderiscono 30 mila atleti e 558 società, avrà dei nuovi iscritti. Sarebbe giusto, perché questo è uno sport che fa bene.

«Tutti possono impugnare una racchetta e giocare, dai 6 ai 90 anni» spiega Carlo Tranquilli, docente di Scienze Motorie all'università San Raffaele di Roma e medico federale della [Fitet](http://fitet.org). «Il nostro è uno sport divertente, e l'aspetto ludico è fondamentale. Quanti ragazzi e quanti adulti si stufano della monotonia delle vasche in piscina e della corsa sul tapis roulant e smettono? Con il tennis tavolo questo rischio non c'è». Rispetto al tennis e ad altri sport in cui si

neggia una racchetta, il peso ridotto dell'attrezzo e della pallina riduce al minimo il rischio di uno sviluppo muscolare asimmetrico. La piccola dimensione e la velocità della pallina richiedono precisione. A tutte le età, il tennis tavolo serve a migliorare la coordinazione e sviluppare la forza negli arti.

«Milioni di ragazzi in estate giocano qualche partita a ping pong e lì si fermano. Io però consiglio ai genitori di avvicinarli al tennis tavolo "vero". È uno sport socializzante, che rafforza i legami nel gruppo. Maestri e allenatori federali la-

vorano su questo», prosegue il professore Tranquilli. «I giovani giocatori imparano a controllare la pallina con precisione, migliorando la loro abilità motoria. Questo è particolarmente importante nella fase della crescita, e contribuisce al coordinamento e alla padronanza dei movimenti», si legge nei documenti della [Fitet](http://fitet.org). La velocità del gioco e la necessità di anticipare i movimenti dell'avversario stimolano la mente dei giocatori, e questo si rivela utile anche a scuola. I vantaggi del tennis tavolo per gli adulti e gli "over" sono fondamentalmente gli stessi che per i ragazzi. Aiuta a conservare il peso-forma e a mantenere agili le articolazioni. A mano a mano che gli anni passano, mantengono e migliorano l'equilibrio, aiuta a non cadere, evitando traumi e fratture.

«L'aspetto della socializzazione è fonamen-

tale anche per gli adulti», spiega il professor Tranquilli. «I dati - aggiunge - non sono facili da ottenere, ma gli adulti e gli anziani, in Italia e non solo, che abbandonano lo sport per sottrarsi ad attività noiose sono molti». Nella scorsa primavera, a Riccione, la Federazione tennis tavolo ha organizzato i Campionati italiani masters, ai quali hanno partecipato molti atleti con più di 80 anni. Rispetto ad altri sport, nel tavolo da tennis i casi di longevità sportiva sono particolarmente numerosi. Certo, occorre sottoporsi a controlli medici regolari, e affidarsi a un maestro per conoscere i giusti carichi di lavoro. Giocare con racchetta e pallina aiuta a convivere con l'artrosi. E può avere un impatto diretto sulla salute delle ossa e sulla prevenzione dell'osteoporosi. Un recente studio su un campione di donne over 65 ha dimostrato che l'attività fisica regolare riduce il rischio di frattura all'anca del 33% con attività moderata e del 42% con attività intensa. Negli ultimi anni, nel mondo, molti atleti non più giovani che praticano il tennis tavolo sono stati seguiti da team di ricercatori. Quello del professor Chanying Zheng, dell'Università cinese di Zhenjiang, ha messo a confronto gruppi di giocatori esperti con altri individui. I giocatori hanno mostrato una maggiore integrità della sostanza bianca, la parte del cervello che trasmette i segnali nervosi. Sembra, insomma, che questo sport sia una palestra per il cervello. In Giappone, il professore Kenichi Inoue dell'Università di Fukuoka ha dimostrato che i pazienti con Parkinson, se invitati a giocare a tennis tavolo, mostrano un'augmentata capacità di vestirsi, di scrivere, di alzarsi dal letto. L'11 e il 12 ottobre a Grugliasco (Torino) la [Fitet](http://fitet.org) organizza il primo torneo riservato alle persone con Parkinson.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



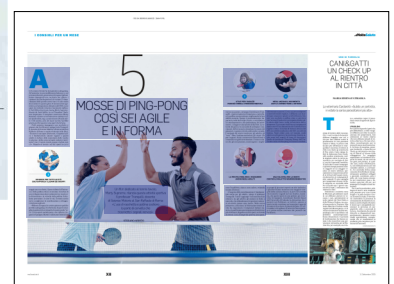
2

UTILE PER I RAGAZZI
PERCHÉ STIMOLA I PROCESSI MENTALI



4

NEGLI ANZIANI IL MOVIMENTO
AIUTA A COMBATTERE L'ARTROSI



Peso: 41%

no che gli anni passano, mantengono e migliorano le loro abilità. La ricerca cinese di Zhenyong, ha messo a comen



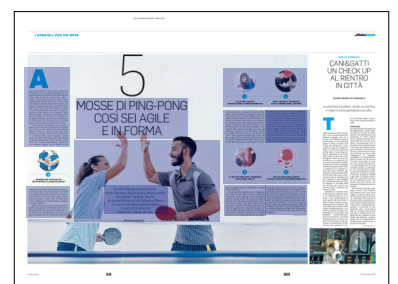
3

**LA PRATICA MIGLIORA L'EQUILIBRIO
ANCHE NEGLI ADULTI**



5

**UNA PALESTRA PER LA MENTE
CONTRO LE MALATTIE NEURODEGENERATIVE**



Peso: 41%